

Skrb za rastline = skrb zase:

Pozitivni učinki
brkljanja po zemlji na zdravje
in počutje



Doc. dr. Tanja Žmauc

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Sufinancira
EVROPSKA UNIJA

Slovenija – Hrvatska

ZLATNA LETA



**KNJIŽNICA
FRANCA KSAVRA MEŠKA
ORMOŽ**



**KNJIŽNICA
NIKOLA ZRINSKI
ČAKOVEC**

ZGODOVINA

Rastline človeka spremljajo odkar obstaja. Vrtovi so stari toliko, kolikor je stara človeška civilizacija.

Najprej jih je uporabljal za **prehrano** in **zdravljenje**, kar je razvidno iz zapisov in ostankov starih civilizacij.

Žafran – barvilo in zdravilo (v uporabi 4500 let).

Vsi osvajalci so v času starega veka imeli na osvajanje novih ozemelj, s seboj ljudi, ki so raziskovali rastline. Na ta način smo v Evropo dobili rastline, ki jih v bistvu poznamo od nekdaj.

- **Aleksander Veliki (356-323 pr.n.š.)**, je zaslužen, da imamo v Evropi citruse.



ZGODOVINA

- S prenosom rastlin med ozemlji se je večala zakladnica znanja o uporabi rastlin v zdravilne namene;
- **De Materia Medica** (Dioskorid 40-90 n.št.) – obsežnejše delo zdravilnih rastlinah, ki je veljalo vse do srednjega veka;
- **Leta 1570** so se napisali še komentarji in dodali nove rastline – osnova za zdravljenje še v novem veku.



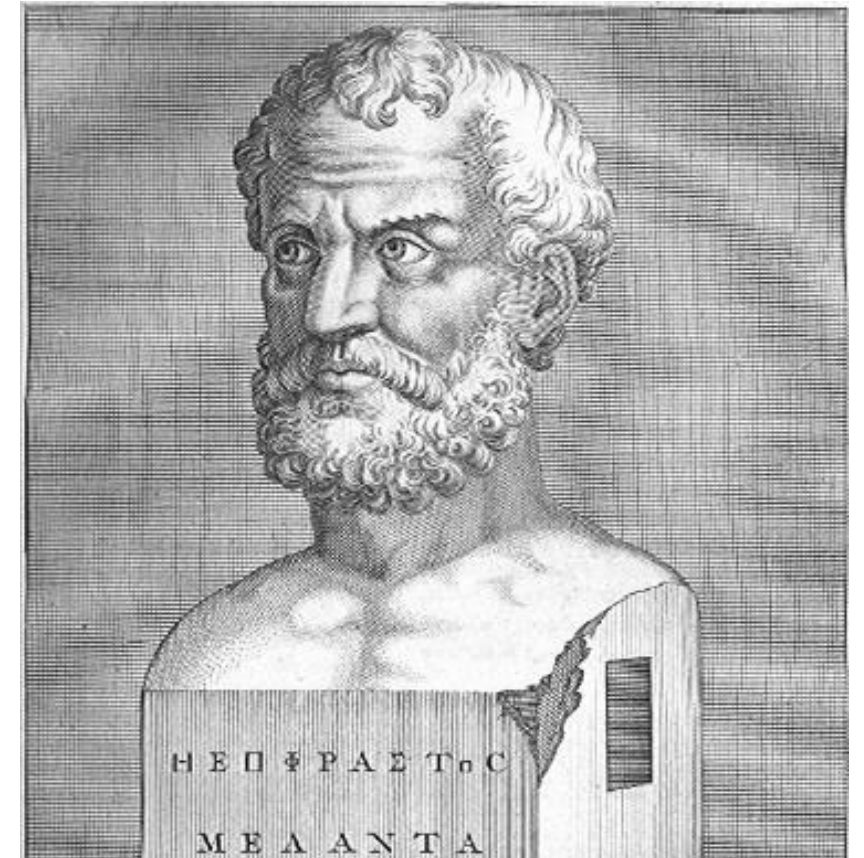
BOTANIKA

Z uporabo rastlinskih vrst v zdravilne in druge namene se je razvila **botanika**.

Veda, ki proučuje **rastline, njihovo zgradbo, razvoj, delovanje**, odnose z drugimi organizmi v okolju in z razvrščanjem rastlin v sistem. **Pomembno je bilo prepoznavati in razlikovati zdravilne učinke od strupenih** (škodljivih učinkov) rastlin.

Oče botanike je **Teofrast** (371-287 pr.n.št.), Platonov, nato Aristotelov učenec.

Kot veda pa se je najbolj razvila z **Linnejem** (1707-1778), ki jo je zelo dobro umestil v prostor.





BOTANIČNI VRT UNIVERZE V MARIBORU, PIVOLA PRI HOČAH

OHRANJANJE IN VAROVANJE RASTLINSKIH VRST,
>75 OGROŽENIH RASTLINSKIH VRST, GENSKA BANKA

NAČRTOVANJE VRTOV

- Zapiranje zunanjega prostora se je začelo leta 10.000 pred našim štetjem - prvi ograjen prostor vrsta ovire za izključevanje živali in plenilcev.
- Na slikah iz egipčanskih grobnic obstajajo fizični dokazi okrasnih vrtov in krajinskega oblikovanja;
- Perzija t.i. Babilonski viseči vrtovi (**6-8 stol. pr. n. št.**); Perzijski vplivi se je z Aleksandrom Velikim razširili na helenistično Grčijo.
- Vrtovi iz časa rimskih cesarjev. Vrtovi **Julija Cezarja** (100 – 44 pr.n-št.) so postali javni parki; **Hadrijanovi vrtovi** (76-138 n.št.) – oblikoval jih je sam, pa so postali zgled vsem renesančnim vrtovom;
- [Vitruvij](#), rimski avtor in inženir, je napisal najstarejši obstoječi oblikovalski priročnik leta 27 pr. n. št. ***De architectura libri decem*** (Deset knjig o arhitekturi) se je lotevalo teorije oblikovanja, krajinske arhitekture, inženiringa, oskrbe z vodo in javnih projektov, kot so parki in trgi;
- Ponovno odkrivanje opisov antičnih rimskih vil in vrtov je v poznem 15. in začetku **16. stoletja** ustvarilo novo obliko vrta, [italijanski renesančni vrt](#);
- Formalni [vrt à la française](#), ki ga ponazarjajo [Versajski vrtovi](#), je postal prevladujoč vrtnarski slog v Evropi **do sredine 18. stoletja**.
- **V 19. stoletju** se je pojavilo neozgodovinsko in romantično vrtnarjenje.
- **V 20. stoletju** vpliv modernizma;
- Okoljska zavest in trajnostne prakse oblikovanja, kot so [zelene strehe](#) in zbiranje deževnice, postajajo široko uveljavljene.



Pravokoten ribnik z racami in lotosi, zasajen okrog z datljevimi palmami in sadnimi drevesi, v freski iz grobnice Nebamuna, Tebe, 18. dinastija



ARBORETUM VOLČJI POTOK



RASTLINJAKI

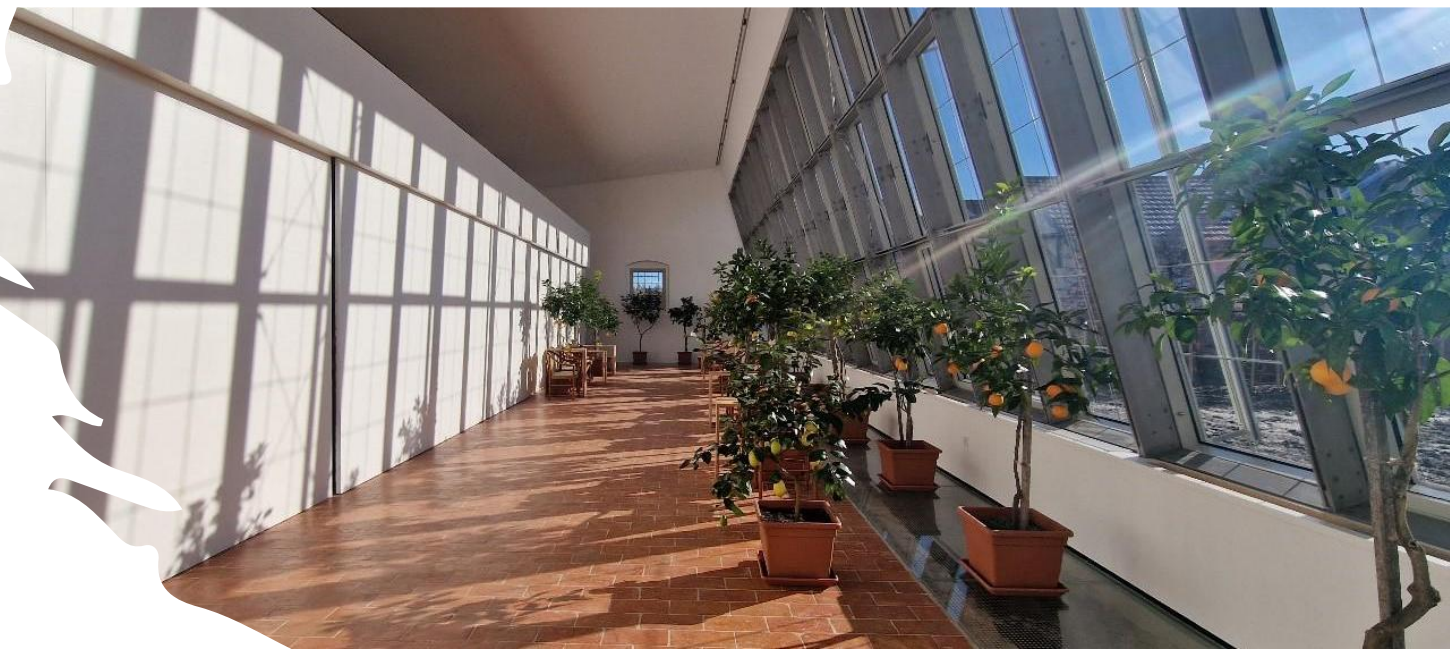
Nastali **iz potrebe.**

Rimskemu cesarju **Tiberiju** (42 pr.n.št.-37 n.št.) so namreč morali dnevno dostavljati sveže kumarice.



RASTLINJAKI

- **13. stoletje v Italiji** – rešitev za problem, kako prezimiti tropske rastline, ki so jih raziskovalci prinesli s svojih potovanj;
- Kasneje kako prezimiti citruse;
- **Oranžerije** - ki so bili rastlinjaki namenjeni vzgoji pomaranč in prvi zametki današnjih zimskih vrtov.
- Dvorec Dornava – oranžerija iz 17. stoletja.



SAMOSTASKI VRTOVI

- ***Hortus conclusus*** = "zaprt vrt";
- **Oblikovani v štiri kvadrate**, med seboj ločene s potmi (**oblika križa**) in v sredini križa vodnjak ali drevo ter obdan z zidom ali živo mejo;
- V srednjem veku so **predstavljali pomembne rastlinske zbirke in bili zakladnica znanja o rastlinah**.
- Menihi so se tudi ukvarjali z **žlahtnjenjem rastlin**.
- **Preko samostanskih vrtov se je nato vedenje o rastlinah preneslo na botanične vrtove**, ki so nastajali ob novo nastalih univerzah.





SAMOSTANSKI ZELIŠČNI VRT
MINORITSKI SAMOSTAN OLIMJE

>200 VRST ZDRAVILNIH ZELIŠČ



SAMOSTANSKI ZELIŠČNI VRT P. SIMONA AŠIČA,
CISTERCIJANSKA OPATIJA, STIČNA

26 VISOKIH GRED = 26 ZDRAVILNIH RASTLIN



ROŽNI VRT BURBONK,
FRANČIŠKANSKI SAMOSTAN KOSTANJEVICA V NOVI GORICI

> 80 OHRANJENIH VRST VRTNIC



VRTOVI ZA STAREJŠE

VRTOVI ZA STAREJŠE

V tovrstnih vrtovih sledimo štirim zahtevam:

- **Možnost izbire** (dosežemo z različnimi prostori in dejavnostmi, med katerimi se posameznik sam odloča);
- **Vključevanje naravnih elementov** (vodnimi elementi, kamen, les, pesek,..., širok nabor in jih dopolnimo z živalmi (ptice, ribe, žuželke);
- **Krepitev fizične aktivnosti** (sprehod po zavitih poteh in raziskovanje novih rastlin in drugi elementov);
- **Spodbujanje socialnih interakcij** (druženje spodbujamo z umeščanje sedišč pod pokritimi ali v odprtih prostorih).





VRTOVI ZA OBOLELE ZA DEMENCO

Rastline s cvetenjem, vonji in spreminjanem skozi letni čas **spodbujajo bolnike k spominu na določen pozitiven čas, zlasti k spominu na otroštvo.**



DOM UPOKOJENCEV PTUJ, ENOTA MURETINCI

VRTIČKARSTVO

- Za ljudi, ki nimajo možnosti vrtnarjenja na zasebnih površinah, je pomembno **načrtovanje posebnih zelenih površin, kot so območja za vrtičkarstvo, skupnostni vrtovi, terapevtski vrtovi, družinski vrtovi itd.**
- Vse bolj se razvija tudi vrtnarska dejavnost **kot možnost udejstvovanja na urbanih kmetijah.**



URBANO KMETIJSTVO

Za pridelavo hrane potrebujemo **zemljo, vodo, hranila** in **sonce**.

Pogoj je kroženje resursov t.i. **krožna mesta**

Izkoriščanje virov: Ker v mestu ni na voljo površin za kmetijstvo, lahko uporabimo terase, strehe in degradirane površine, za zalivanje lahko uporabimo prečiščeno deževnico in odpadne vode.

Tveganja: Zemlja je lahko onesnažena, odpadne vode lahko vsebujejo škodljive snovi, deževnica je lahko onesnažena z živalskimi iztrebki.

BERLIN



URBANA KMETIJA NA STREHI

140.000 m² ena največjih na svetu.



PARIZ

VRTNARJENJE

Vrtnarjenje je zelo **priljubljena**
prostočasna telesna dejavnost
(še posebno pri starejših).



Viri:

<https://www.freepik.com/>

https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Pomen_URN_NBN_SI_DOC-QX044RW4.pdf/2019011711013872/



ZAKAJ JE POMEMBNO, DA **ZLATA DEKLETA** VRTNARIJO?

KAKOVOSTNA ZLATA LETA

**Zlata leta pridejo sama od sebe,
kakovostna starost pač ne.**



Viri:

<https://www.freepik.com/>

https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Pomen_URN_NBN_SI_DOC-QX044RW4.pdf/2019011711013872/

VRTIČKARSTVO ZA **ZLATA** LETA

Predstavlja:

- **Način življenja;**
- **Hobi.**





VRTIČKARSTVO ZA **ZLATA LETA** = CELOSTNA SKRB ZASE

SAMOOSKRBA

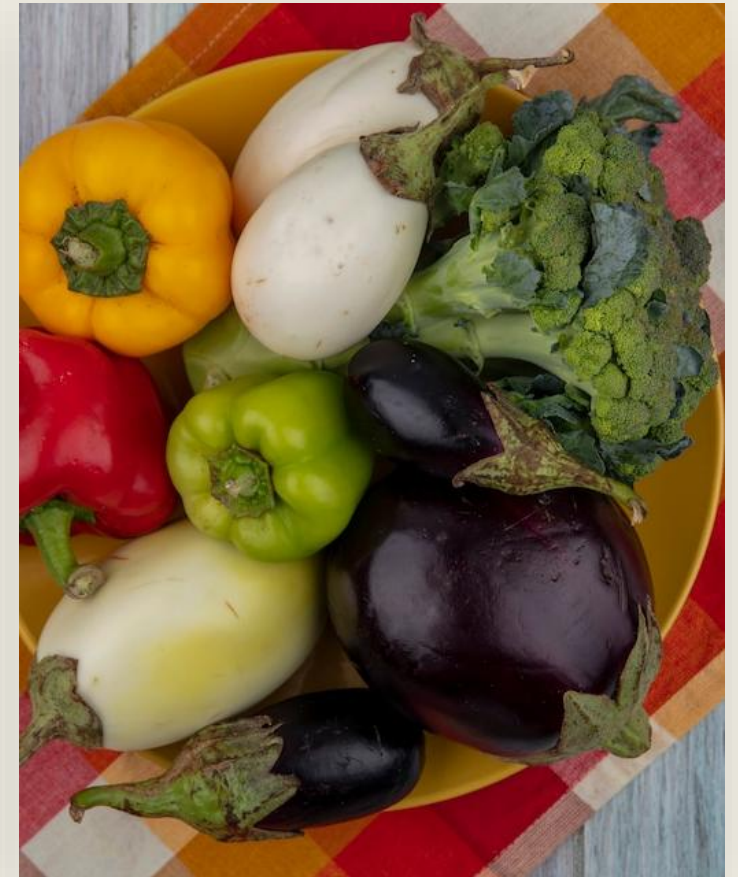
VZDRŽEVANJE FIZIČNEGA
ZDRAVJA

VZDRŽEVANJE DUŠEVNEGA
ZDRAVJA

VZDRŽEVANJE SOCIALNEGA
BLAGOSTANJA -
VKLJUČENOSTI

VRTIČKARSTVO ZA ZLATA LETA: SAMOOSKRBA

Kar pridelamo, lahko porabimo.



VRTIČKARSTVO ZA ZLATA LETA: SAMOOSKRBA

- **Zdravo in pestro** prehranjevanje skozi vse leto;
- **Vem kaj jem** - sveže, lokalno, sezonsko;
- **Boljše učinke na zdravje** (višja hranilna vsebnost; višja vrednost antioksidantov; boljše senzorične lastnosti - videz, okus, tekstura, aroma, tradicionalen okus);
- **Zmanjšanje okoljskega odtisa**, ker ni transportnih poti;
- **Ekonomski učinek ?????**



Vir: <https://www.prehrana.si/novica/456-lokalna-osrkba-s-hrano-in-vrtarjenje>

Vir slike: <https://www.delo.si/magazin/generacija-plus/zakaj-je-pomembno-da-jemo-svezo-doma-pridelano-zelenjavo>

VRTIČKARSTVO ZA ZLATA LETA: UČINEK NA FIZIČNO ZDRAVJE

- **Izboljšuje kondicijo, moč, gibljivost sklepov in ravnotežje;**
- **Znižuje ITM (teža (kg)/višina (m²);** >25 pov. TT, >30 debelost; Vrtnarjenje od 30 do 45 minut na dan lahko pomeni **porabo med 150 in 300 kalorij;**
- Je **funkcionalne vadba**, saj poleg izvajanja telesne dejavnosti različnih vrst in intenzivnosti (npr. potiskanje, vlečenje, dvigovanje) vključuje delovanje več mišičnih skupin hkrati, kar prispeva k izboljšanju **telesne pripravljenosti ter ima vpliv na delovane srca, ožilja in dihal;**
- **Preprečuje nastanek kroničnih bolezni** oziroma dejavnikov tveganja za njihov nastanek;
- **Izpostavljenost vitaminu D** (izboljša raven kalcija v telesu, kar dobro **vpliva na kosti in na celoten imunski sistem**);
- **Ohranja samostojnost** posameznika ter zmanjšuje odvisnost od drugih.



VRTIČKARSTVO ZA ZLATA LETA: UČINEK NA FIZIČNO ZDRAVJE

- Paziti na daljši rok, saj gre za ponavljajoče gibe, pogosto v prisilnih držah, dvigovanje in prenašanje bremen – tveganje mišično skeletnih obolenj in poškodb!



VRTIČKARSTVO ZA ZLATA LETA: UČINEK NA DUŠEVNO ZDRAVJE

- Izboljšuje kvaliteto življenja;
- Zmanjšuje depresivne in tesnobne občutke;
- Pomaga pri obremenjenosti s stresom;
- Zmanjšuje tveganje za razvoj demence in razpoloženskih motenj;
- Izboljšuje kognitivne sposobnosti;
- Zmanjšuje občutek osamljenosti;
- Povečuje osredotočenost - **krepi koncentracijo**;
- Omogoča **doživljanje prijetnih čustev**, sreče in smisla v življenju;
- Je **vir sprostitve**, ustvarjalnosti in učenja.

VRTIČKARSTVO ZA ZLATA LETA: PSIHOLOŠKI UČINEK

- **Izboljšuje samopodobo in samozavest;**
- Ko skrbimo za rastline, v bistvu **skrbimo tudi zase;**
- Spodbuja **občutek dosežka in ponosa**, ko vidite, kako iz majhnega semena zraste rastlina;
- Občutek **smisla** (počnemo nekaj koristnega);
- Z delom z rastlinami se **učimo strpnosti in vztrajnosti;**
- **Povezanost z naravo.** Delo z rastlinami in zemljo nam pomaga **ostati v stiku z naravnimi ritmi in cikli**, kar nas opominja na prehodnost in spremenljivost življenja.
- Pobeg od skrbi;
- Stik s sabo;
- Čas zase.



VRTIČKARSTVO ZA ZLATA LETA: SOCIALNI VIDIK

- **Družinska aktivnost** za vse generacije (medgeneracijska vzajemnost in povezanost – krepitev medgeneracijskih vezi);
- **Socialna vključenost** (širjenje socialne mreže) – **zmanjšuje osamljenost**;
- **Medsebojna pomoč**;
- **Prenos znanja in izkušenj**;
- **Izmenjava** sadik, semen;
- **Podarjanje** pridelkov, sadik, semen;
- **Obisk Knjižnice semen Ormož - občutek pripadnosti in solidarnosti v skupnosti.**



VRTIČKARSTVO ZA ZLATA LETA: MEDITACIJA

Ko so naši čuti zaposleni z okoljem, torej z barvami, oblikami, vonjem, se **manj zavedamo bolečine, tako fizične kot duševne.**

Na telesni ravni se to izraža **s počasnejšim srčnim utripom, nižjim krvnim tlakom in sproščenimi mišicami.**

Opazovanje rasti in razvoja rastlin **pomirja**, krepi sposobnost za osredotočanje in nas navdaja z upanjem.

Ne samo sprehajanje po vrtu in opazovanje rastlin, ampak tudi aktivna uporaba vrta, torej skrb zanj, sajenje, pletje, obrezovanje, **krepi fizično in duševno zdravje.**





TERAPEVTSKI VRT

Pacienti v URI Soča imajo velikokrat težave s premajhno občutljivostjo ali preobčutljivostjo na dotik. | FOTO: Damjan Žibert

VRTNARJENJE = TERAPIJA

Hortiterapija

je oblika terapije, kjer udeleženci preko nege rastlin, opravljanja vrtnih dejavnosti in drugih oblik stika z naravo **krepijo svojo psihično in fizično aktivnost.**



TERAPEVTSKO VRTNARJENJE

- Pri terapevtskem vrtnarjenju je torej primarni namen izboljšanje počutja, ki je doseženo **z aktivnim in (ali) pasivnim sodelovanjem na vrtu.**
- Ključno vodilo je, da **rastline stimulirajo čutila**, zlasti tista, ki pozitivno vplivajo na psihično, fizično in čustveno razpoloženje.
- Rastline v vrtu morajo biti take, **da pomirjajo, z njimi urimo spomin, omogočamo fizično aktivnost in spodbujamo pogovor.**





KRITERIJI IZBORA V TERAPEVTSKIH VRTOVIH

- **VID**
- **SLUH**
- **VONJ**
- **EVOKATIVNOST (spominska oživitev, priklic)**
- **TAKTILNOST (tipni dražljaj)**
- **SEZONSKOST**



VIDEZ

VIDEZ

Claude Monet, impresionist (1840, Pariz – 1926, Giverny)

Slikanje v naravi, slikanje stvari kot so v tistem trenutku dejansko bile, učinek različne svetlobe na motiv, kombinacije barv kot posledica različne svetlobe.



VIDEZ

Izgled rastlin je v veliki meri dominantna lastnost.

Vsaka rastlina ima **obliko, barvo in teksturo**, ki je vizualno privlačna, ker je ali **lepa, nenavadna ali provokativna**.

Rastline z nenavadno obliko ali specifičnim videzom dajejo **vtis spoštovanja**.



VIDEZ

- **Zelena barva** v krajini deluje kot **barvna osnova**, na kateri se odražajo drugače obarvane enote.
- **Rumena in oranžna**, predvsem topli del barvnega spektra, ki **razpoloženje dvigne in razdraži** – te najhitreje zaznamo (barve z večjo močjo sevanja) in so hkrati **najbolj privlačne za opraševalce** ter tudi zaradi tega atraktivne na pogled.
- **Hladne barve** (modra, zelena, vijolična), **bela in pastelne barve** so v cvetnih sestavah redkejše in ustvarjajo **pomirjajoče vzdušje**.





VIDEZ

- **DREVESA** (Katalpa)
- **TRAJNICE** (Ameriški slamnik)
- **GRMOVNICE** (Hortenzija)

ZVOK





ZVOK

Rastline lahko povzročajo različne zvoke, in sicer **posredno** ali **neposredno**.

S tem pritegnejo pozornost nase in **preusmerijo slabe misli, podobno kot tudi zvok gibajoče vode.**

Parthenocissus tricuspidata

ZVOK

Posredno - spodbujajo jih predvsem medovite rastline, ki privabljajo žuželke ali rastline s sočnimi plodovi, ki privabljajo ptice.

Živali s svojim premikanjem in oglašanjem tvorijo različne zvoke.



ZVOK

Neposredno - zvok
povzročajo rastline ob gibanju
v vetru.



ZVOK

- **OKRASNE TRAVE** (trstikovec);
- **ZVOK OB DOZOREVANJU** (navadna pokalica)
- **OB STRESANJU IN ROKOVANJU** (črna kumina)
- **ZVOK OB ODPADANJU PLODOV** (kostanj)



VONJ / EVOKATIVNOST

V možganih obstaja **tesna povezava med spominom in vonjem**, prijetni vonj ali vrtna zelišča uporabnikom terapevtskih vrtov odstrejo spomin na preteklost.



VONJ / EVOKATIVNOST

- Vonj **kamilic** mnoge starostnike **spomni na otroštvo**.
- Eeterično olje **sivke** ima pozitiven **vpliv na tesnobo in spanec**. Ugotovljeno je bilo, da so posamezniki, ki so 3 minute vdihavali vonj sivkinega olja, občutno bolj sproščeni, z manjšo oceno tesnobe, boljšim razpoloženjem in povečano močjo alfa tokov v svojih EEG (znak povečane zaspanosti). Poleg tega ima vdihavanje sivkinega eteričnega olja **vpliv na bolečino po operaciji**.





VONJ/ EVOKATIVNOST

- **DREVESA** (navadna robinija, **lilijasta magnolija**, divji kostanj).
- **GRMOVNICE** (španski bezeg, vrtnice, **nepravi jasmin**);
- **TRAJNICE** (rožmarin, sivka, poprova meta, vrtni timijan, prava ciklama, **okrasni luk**);

DOTIK

Rastline, ki vabijo k dotiku, v terapevtski vrt vnesejo različne funkcije:

- **Nežna tekstura listja**, ki daje občutek mehko-be, nas **pripravi do premikanja v prostoru in dotikanja**, takšni sta na primer **nežna bodalica** (*Stipa tenuissima*) in **ostra homulica** (*Sedum acre*).
- V vročih dneh transpiracija gladkih širokih listov povzroči, da je **njihova površina hladnejša** in so prijetni na dotik, na primer **hoste** (*Hosta* sp.).
- Poleg tega se veliko rastlin dotaknemo posledično zaradi užitnih plodov in drugih privlačnih rastlinskih delov, takšne so na primer **navadna robida** (*Rubus fruticosus*), kodrastolistna kislica (*Rumex crispus*) in murve.





DOTIK

- **TRAJNICE** (žajbelj, vrtni timijan, gozdna jagoda,...);
- **GRMOVNICE** (japonska vrba, **ameriške borovnice**, navadni oktovec,...);
- **DREVESA** (javor, breza, jablana,...).

SEZONSKOST

- Izbira cvetočih rastlin in rastlin z zanimivimi ali užitnimi plodovi je izredno dobrodošla, saj z njo vnesemo v vrt igrivost, lepoto in zanimanje.
- Nega in skrb za rastlino od vznika do odmiranja je v terapiji izjemno močen proces in nas opominja **da je življenje v nenehnem ciklu spreminjanja in ne statično.**
- V hortikulturni terapiji pa **so nepogrešljive tudi enoletne rastline**, pri katerih lahko spremljamo celoten cikel v eni sezoni, od vzgoje iz semen do plojenja, npr.: **kalifornijski mak** (*Eschscholzia californica*), **lepa cinija** (*Zinnia elegans*), **zajčki** (*Antirrhinum majalis*) in **velika kapucinka** (*Tropaeolum majus*).



SEZONSKOST

ENOLETNICE (Navadna sončnica)

ENOLETNICE



Helianthus annuus
Navadna sončnica



SEZONSKOST

TRAJNICE (Perjenka)

TRAJNICE



Pennisetum sp.
Perjenka

SEZONSKOST

GRMOVNICE (Rdeči dren)

GRMOVNICE



Cornus sanguinea
Rdeči dren

SEZONSKOST

DREVESA (Dvokrpi ginko)

DREVESA



Ginkgo biloba
Dvokrpi ginko

KAJ PA NAŠ NOTRANJI VRT?

Priložnost za nov začetek

Morda tudi naša notranjost potrebuje svežino. Potrebuje odstranitev “starega plevela” – prepričanj, navad, misli, ki nam ne služijo več. Dobro je, da se lotimo tudi notranjega čiščenja in priprave notranjega vrta.

Skrb za notranji vrt pomeni, da zavestno ustvarjamo pogoje za osebno rast, zadovoljstvo in notranji mir.

„Vsako seme, ki ga posadimo in negujemo s skrbnostjo, enkrat zraste – tako v naravi kot v nas samih.“

Špela Kresnik



HVALA ZA POZORNOST.

